



Centre Énergie Santé
Kamga
Qi Healing Center

Mémoire présenté

Au Commissaire à la santé et au bien-être du Québec

**relativement à la couverture publique
des services en santé et en services sociaux**

**concernant l'intégration du Taichi/Qigong
au panier de services
au système de santé du Québec
pour réduire les dépenses en santé**

présenté par
le Centre Énergie Santé Kamga (CESKamga)
en collaboration avec
**le Département de psychiatrie
de l'Hôpital Général Juif de Montréal**

29 janvier 2016



Centre Énergie Santé Kamga (CESKamga)
2078, avenue Hampton
Montréal, Québec, H4A 2K3
Tél : 514-632-6275
Courriel : centreenergiesantekamga@gmail.com
Site web : www.ceskamga.com

© Centre Énergie Santé Kamga – CESKamga
Toute reproduction interdite sans l'autorisation de l'auteur.

Table des matières

1 - PRÉSENTATION DES AUTEURS ET LEUR MISSION	4
2 - RÉSUMÉ	5
3 – LETTRE DE SUPPORT DE L’INSTITUT DE PSYCHIATRIE COMMUNAUTAIRE ET FAMILIALE DE L’HÔPITAL GÉNÉRAL JUIF	7
4 - INTRODUCTION	9
5 – INTÉGRATION DU TAICHI/QIGONG DANS NOTRE SYSTÈME DE SANTÉ.....	10
6 - MISE EN CONTEXTE	11
7 – LE TAICHI/QIGONG EST PRATIQUÉ ET ENSEIGNÉ DANS LES HÔPITAUX ET UNIVERSITÉS AU CANADA ET À TRAVERS LE MONDE	12
7.1 – INTERNATIONAL.....	12
7.2 – CANADA ET QUÉBEC.....	14
8 - PRÉSENTATION DES RECHERCHES SCIENTIFIQUES SUR TROIS CONDITIONS DE SANTÉ.....	15
8.1 SANTÉ MENTALE	15
8.2 PRÉVENTION DES CHUTES DES PERSONNES ÂGÉES.....	16
8.3 DOULEUR CHRONIQUE	18
9 - BÉNÉFICES POUR L’ÉTAT.....	19
LE TAICHI/QIGONG, UNE THÉRAPIE COMPLÉMENTAIRE.....	19
10 – PROPOSITION AU GOUVERNEMENT	20
10.1 – CONSTAT DE LA SITUATION.....	20
10.2 – RECOMMANDATIONS.....	21
11 – SIGNATURE DE L’AUTEUR.....	22
RÉFÉRENCES	23
RÉFÉRENCES (SUITE).....	24

1 - Présentation des auteurs et leur mission

M. Claude Kamga Defo est docteur en Médecine traditionnelle chinoise (MTC), Maître de Taichi/Qigong et président du Centre Énergie Santé Kamga (CESKamga). Il a plus de 25 années d'expérience dans l'enseignement et la pratique du Taichi/Qigong et en MTC (acupuncture, massage thérapeutique chinois, réflexologie et diététique). Il est diplômé de l'Institut International de Médecine traditionnelle chinoise (MTC) et Acupuncture de Beijing, Chine. Il a travaillé près d'une dizaine d'années dans les hôpitaux gouvernementaux et privés de Chine en tant que docteur en MTC où il a accumulé une solide expérience dans le traitement d'une grande variété de maladies. Il a été à même de constater que la pratique régulière du Taichi/Qigong permettait aux patients de retrouver plus rapidement la santé et leur autonomie. Sa renommée l'a conduit à enseigner et à pratiquer la MTC ainsi que le Taichi/Qigong en Afrique, en Asie et en Europe.

Maintenant établi à Montréal et membre de l'Ordre des acupuncteurs du Québec (OAQ), M. Kamga a fondé le Centre Énergie Santé Kamga où il offre les services suivants : Acupuncture, massage thérapeutique chinois-Tuina (massage profond, antistress, réflexologie) et des exercices respiratoires de santé Taichi/Qigong pour l'équilibre physique et mental.

Dr Karl Looper est psychiatre en chef du Département de psychiatrie à l'Hôpital Général Juif (HGJ) et professeur agrégé du Département de psychiatrie de l'Université McGill. Il a plus de dix ans d'expertise clinique en « Consultation-Liaison Psychiatry », une branche de la psychiatrie qui soigne la détresse psychosociale des patients qui souffrent de maladie physique aiguë. Ses recherches étudient les causes et les traitements pour les symptômes physiques non explicables tels que la douleur chronique. Récemment, il a travaillé étroitement avec son collègue Dr Soham Rej dans un programme de recherche clinique qui implantait la méditation et la médecine corps-esprit à l'HGJ et dans le centre intégré universitaire de santé et de services sociaux (CIUSSS) du Centre Ouest-de-l'Île-de-Montréal.

Le **Dr Soham Rej** est codirecteur avec le Dr Looper du groupe de recherche Geri-PARTy de l'HGJ et du McGill *Meditation and Mind-body Medicine Research Clinic* (MMMM-RC) et il complète actuellement un stage de recherche en psychiatrie gériatrique à l'Université de Toronto. Il pratique la méditation depuis cinq ans et a traité avec beaucoup de succès plus de 150 de ses patients avec la méditation, la thérapie cognitive basée sur la pleine conscience et des approches telles que le Taichi avec beaucoup de succès (les patients constataient en moyenne une diminution de 30 à 50% de leurs symptômes d'anxiété ou de dépression en huit semaines).

Il a une expertise clinique en recherche psychiatrique et en santé mentale gériatrique dont plusieurs recherches au sujet des approches de santé complémentaires. Il a à son actif plus de 40 publications et soumissions d'articles dans ce champ d'expertise et domaines connexes.

Dr Looper et Dr Rej participent actuellement avec M. Kamga et son équipe à deux études en recherche clinique qui intègrent le Taichi/Qigong dans le traitement de la dépression et de l'anxiété auprès des adultes de tout âge à l'HGJ et au CLSC René Cassin. Ils ont aussi développé une expérience en recherche en utilisant quelques mouvements de Taichi avec des patients hospitalisés en psychiatrie souffrant de maladies mentales sévères, ce qui les a grandement aidés. Ces études cliniques pourront confirmer et compléter les résultats positifs relevés dans de nombreuses études réalisées partout dans le monde sur le Taichi/Qigong. Les résultats démontrent de nombreux bienfaits sur la santé des patients tout en réduisant les coûts en santé pour l'État et par ricochet, pour la société.

2 - Résumé

Selon une étude du Centre interuniversitaire de recherche en analyse des organisations (CIRANO), réalisée en décembre 2013, **les coûts de santé vont doubler dans moins de 20 ans au Québec**¹. Ce groupe de recherche financé par le Ministère de l'Enseignement supérieur, Recherche, Science et Technologie du Québec, démontre que **la santé représentera alors 68,9% des dépenses totales de la province et totaliseront 61,1 milliards de dollars.** « *Il faudrait sous ce scénario augmenter de 60% tous les impôts et toutes les taxes du gouvernement du Québec*¹ » pour payer ces dépenses ce qui représente un fardeau fiscal impensable pour les citoyens.

L'intégration des médecines complémentaires comme le Taichi/Qigong est une solution qui permettrait au Ministère de la Santé de réduire l'augmentation exponentielle des coûts liés à la santé. Selon l'étude américaine *The Low Risk, High Return of Integrative Health Services*, publiée en novembre 2015 dans le *Healthcare Financement Management*, les hôpitaux qui intègrent les médecines complémentaires à leurs services économisent des millions de dollars, par la réduction du nombre de jours d'hospitalisation et la diminution de consommation de médicaments tout en améliorant le traitement, le rétablissement des patients et leur qualité de vie.²

Devant la progression marquante de l'utilisation des médecines complémentaires par la population en Europe et en Amérique, l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) lançait en 2002 une première stratégie mondiale pour encourager les pays à « *intégrer et institutionnaliser les médecines complémentaires dans leurs systèmes nationaux de santé afin de les rendre plus sûres, plus accessibles et plus viables.* »³

Nous demandons au Ministère de la Santé d'intégrer l'enseignement et la pratique du Taichi/Qigong, une des cinq branches de la médecine traditionnelle chinoise (MTC), à son panier de services. Cette gymnastique de santé millénaire ou méditation en mouvement consiste en un enchaînement de mouvements continus et lents qui permettent d'améliorer la santé physique et mentale. Suite à la publication de nombreuses études scientifiques qui ont démontré les bienfaits obtenus par les pratiquants du Taichi/Qigong sur la santé, plusieurs établissements de santé aux États-Unis, en Europe et en Australie ont intégré sa pratique dans leurs services, sans compter les instituts gouvernementaux d'Asie où le Taichi/Qigong fait partie intégrante des soins offerts.

Claude Kamga, Docteur en MTC, Maître de Taichi/Qigong et président du Centre Énergie Santé Kamga (CESKamga) et son équipe d'instructeurs certifiés, conjointement avec le Dr Karl Looper, psychiatre en chef du département de psychiatrie à l'Hôpital Général Juif (HGJ) et le Dr Soham Rej, codirecteur du groupe de recherche Geri-PARTy de l'HGJ, souhaitent que les patients du Québec aient accès à l'enseignement du Taichi/Qigong.

Ils participent actuellement à un projet de recherche clinique au Département de psychiatrie sur les bienfaits du Taichi/Qigong auprès d'un groupe de patients souffrant d'anxiété et de dépression.

¹ <http://www.cirano.qc.ca/pdf/publication/2013s-45.pdf>

² <http://www.readperiodicals.com/201511/3874864861.html>

³ <http://www.who.int/mediacentre/news/releases/release38/fr/>

Nous demandons au Ministère de la Santé et des Services sociaux d'intégrer le Taichi/Qigong au panier de services du système de santé pour les raisons suivantes :

1. Il permettrait de réduire significativement les dépenses en santé du gouvernement du Québec (explications et études dans le mémoire).
2. Le Taichi/Qigong apporterait des bénéfices importants aux patients souffrant de certaines problématiques chroniques, et à la population en général, en comparaison des coûts minimes d'implantation du service.
3. La mise en place de l'enseignement du Taichi/Qigong dans les établissements de santé au Québec se ferait à très peu de frais en utilisant les locaux déjà disponibles dans les CLSC, les centres communautaires et les hôpitaux. La pratique ne nécessite en effet aucun matériel additionnel.
4. Non seulement la pratique régulière du Taichi/Qigong permettrait aux patients d'augmenter l'efficacité des traitements qu'ils suivent, mais aussi cette gymnastique très sécuritaire réduirait de façon importante les risques de rechute, de chronicité et améliorerait la qualité de vie.

Le Taichi/Qigong peut être pratiqué par les gens de tout âge et de toute condition physique (mobilité réduite, problèmes de santé mentale, etc.) Il comporte un aspect préventif très important. La solidité des preuves scientifiques et historiques (rapportées dans le mémoire) confirme les bienfaits sur la santé physique et mentale des personnes.

L'histoire et de nombreuses études ont prouvé que le Taichi/Qigong est efficace pour la prévention et le traitement de plusieurs maladies. Dans ce mémoire, et pour démontrer son efficacité et son intérêt pour le Québec, nous avons choisi trois conditions : la santé mentale, la douleur chronique et la réduction des chutes des personnes âgées. Ce choix est basé sur les besoins prioritaires pour la société québécoise actuelle parce que ces conditions touchent **une partie importante de la population**, parce qu'il y a un **besoin urgent à combler** compte tenu du vieillissement de la population et pour lesquelles les **coûts de santé sont élevés**. Une croissance des dépenses en santé de 12,3 \$ milliards est prévue d'ici 2030 à cause du vieillissement de la population, comme l'affirme l'étude de CIRANO sur les dépenses en santé du gouvernement du Québec, *2013-2030 : projections et déterminants*.

Nous avons complété l'analyse avec des expériences réalisées dans des pays similaires au nôtre afin d'avoir une bonne étude comparative. Mais n'oublions pas que plusieurs pays d'Asie, tels que la Chine, le Japon, la Corée, etc. ont de nombreuses études historiques et scientifiques qui démontrent l'efficacité et les bienfaits de ces exercices respiratoires de santé qu'est le Taichi/Qigong.

Nous demandons d'ajouter le Taichi/Qigong au panier de services pour que sa pratique soit accessible partout dans la province, car elle contribuerait non seulement à diminuer le fardeau des finances publiques reliées à la santé, mais permettrait d'améliorer de façon significative la santé de la population du Québec et sa qualité de vie.

3 – Lettre de support de l’institut de psychiatrie communautaire et familiale de L’Hôpital Général Juif



CENTRE GÉRIATRIQUE
DONALD BERMAN
MAIMONIDES GERIATRIC
CENTRE

CENTRE D'HÉBERGEMENT
FATHER-DOWD
RESIDENTIAL CENTRE

CENTRE D'HÉBERGEMENT
HENRI-BRADET
RESIDENTIAL CENTRE

CENTRE D'HÉBERGEMENT
ST-ANDREW RESIDENTIAL
CENTRE

CENTRE D'HÉBERGEMENT
ST-MARGARET
RESIDENTIAL CENTRE

CENTRE MIRIAM HOME
AND SERVICES

CENTRE DE RÉADAPTATION
CONSTANCE-LETHBRIDGE
REHABILITATION CENTRE

CENTRE DE RÉADAPTATION
MAB-MACKAY
REHABILITATION CENTRE

CHSLD JUIF DE MONTRÉAL
JEWISH ELDERCARE
CENTRE

CLSC DE BENNY FARM

CLSC DE CÔTE-DES-
NEIGES

CLSC MÉTRO

CLSC DE PARC-
EXTENSION

CLSC RENÉ-CASSIN

HÔPITAL CATHERINE
BOOTH HOSPITAL

HÔPITAL GÉNÉRAL JUIF
JEWISH GENERAL HOSPITAL

HÔPITAL MOUNT SINAI
HOSPITAL

HÔPITAL RICHARDSON
HOSPITAL

L'INSTITUT DE PSYCHIATRIE COMMUNAUTAIRE ET FAMILIALE INSTITUTE OF COMMUNITY AND FAMILY PSYCHIATRY

January 25, 2016

Mme Elaine Bernier
Commissaire à la santé et au bien-être

Dear Mme Bernier,

I am glad to write this letter of support for the Panier de Services proposal written by Mr Claude Kamga Defo and colleagues, to include Tai Chi as a potential treatment the covered by RAMQ. My understanding is that the proposal as Mr. Kamga and colleagues have outlined it, will be a clinical program of Tai Chi performed by Mr. Kamga's team in our CIUSS, which will be closely linked to rigorous program evaluation and research program by myself and colleague Dr. Soham Rej, who will assess the quality of the intervention.

This proposal involves potentially subsidizing Tai Chi for the treatment of mental health disorders, for falls prevention in the elderly, and for chronic pain disorders in our Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux (CIUSSS) du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal. Mr. Kamga is a Master of Tai Chi, certified at l'Institut International de Médecine traditionnelle, with more than 25 years experience in Tai Chi and treating patients using traditional Chinese Medicine approaches.

With my colleague Dr. Soham Rej (geriatric psychiatry research fellow), I have developed clinical and research expertise in psychiatry and geriatric mental health, including several research studies examining complementary and alternative health approaches in the McGill Meditation and Mind-body Medicine Research Clinic (MMMM-RC) that we have started. We are currently collaborating with Mr. Kamga's colleagues, Ms. Linda Morin and Ms. Johanne Drapeau on two clinical research studies examining Tai Chi in the treatment of depression and anxiety at the Jewish General Hospital and CLSC René Cassin. We have also developed research experience using brief Tai Chi with psychiatric inpatients with severe mental illness, which patients have found very helpful.

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
du Centre-Ouest-
de-l'Île-de-Montréal

Québec

Integrated Health
and Social Services
University Network
for West-Central Montreal

3755, chemin de la Côte-Sainte-Catherine Road
Montréal (Québec) H3T 1E2
T. 514-340-8222
ciuss-centreouestmtl.gou .qc.ca



HÔPITAL D'ENSEIGNEMENT
DE L'UNIVERSITÉ MCGILL | A MCGILL UNIVERSITY
TEACHING HOSPITAL

We understand that there are several studies and meta-analyses examining Tai Chi and its' effects in mental health disorders, for falls prevention in the elderly, and for chronic pain disorders, including a paper in the *New England Journal of Medicine*. However, the overall quality of the studies has not always been the most rigorous and much further research is needed, particularly in the area of mental health (most studies examining mental health benefits of Tai Chi have not investigated patients with current DSM5 mental disorders).

Dr. Rej and I will evaluate the effectiveness of Mr. Kamga's Tai Chi programs at the JGH and in our CIUSS using well-validated pre-/post- assessments of patients' symptoms in several domains (e.g. PHQ-9 questionnaire for depression, GAD-7 questionnaire for anxiety, sleep questionnaires, quality of life questionnaires etc.). We will also get in touch with our close geriatric medicine and pain specialist colleagues at the Jewish General Hospital (JGH) and McGill to best evaluate the effectiveness of those areas of the proposal.

Also, as Chief of Psychiatry at the JGH, I will to help negotiate space and times for Tai Chi practice at the JGH, and facilitate contact between clinical services that may benefit from it. I am confident and enthusiastic in my support to further develop and validate this intervention at the JGH and in our CIUSS.

Yours sincerely,



Karl Looper, MD, MSc, FRCPC
Psychiatrist-in-Chief, Dept. of Psychiatry, Jewish General Hospital
Associate Professor, Dept. of Psychiatry, McGill University

4 - Introduction

Les dépenses en santé du gouvernement du Québec dépassent les 40% des dépenses publiques totales et continueront d'augmenter avec le vieillissement et la croissance naturelle de la population, l'immigration et l'augmentation des coûts structurels des soins de santé.

Face à ce problème, le Commissaire à la Santé, pour respecter son mandat, s'est penché sur la nécessité de mieux gérer le panier de services. Suite à cet appel, le Centre Énergie de Santé Kamga conjointement avec le Département de psychiatrie de l'Hôpital général juif, présentent ce mémoire qui, par des preuves scientifiques solides, permettrait de réduire les dépenses en santé tout en améliorant la santé de la population.

Épousant la même philosophie, Claude Kamga Defo, président du Centre Énergie Santé Kamga, le Dr Karl Looper, psychiatre en chef du Département de psychiatrie de l'Hôpital Général Juif (HGJ) et le Dr Soham Rej, fellow de recherche à l'Université de Toronto et codirecteur avec le Dr Looper, du groupe de recherche Geri-PARTy et de la McGill Meditation and Mind-body Medicine Research Clinic (MMMM-RC) joignent leurs efforts pour faciliter l'intégration du Taichi/Qigong dans les établissements de santé au Québec.

L'équipe de M. Kamga offrirait l'enseignement de cette discipline dans les centres communautaires, les CLSC et les différents départements des hôpitaux partout au Québec afin que le service soit accessible à tous.

Dans ce mémoire, nous allons vous démontrer que:

- le Taichi/Qigong qui est une gymnastique de santé millénaire originaire de la Chine, une série d'exercices respiratoires, une méditation en mouvement, qui est pratiquée dans le monde entier.
- le Taichi/Qigong est intégré dans de nombreux hôpitaux à l'international, au Canada et au Québec.
- de nombreuses preuves scientifiques solides démontrent les bénéfices du Taichi/Qigong sur la santé.
- le Taichi/Qigong permet de résoudre plusieurs problèmes de santé. Nous avons choisi trois conditions de santé basées sur l'urgence du besoin et pour lesquelles les coûts de santé actuels sont élevés.
- le Taichi/Qigong prévient les rechutes et la chronicité des maladies.
- le Taichi/Qigong permettrait de réduire les dépenses en santé.
- les coûts d'implantation du Taichi/Qigong par le MSSS seraient minimes par rapport aux bénéfices obtenus par l'État et les patients.
- les bénéfices autant sur le plan financier qu'humain (santé, autonomie, qualité de vie, etc.) sont importants.

5 – Intégration du Taichi/Qigong dans notre système de santé

Devant la progression marquante de l'utilisation des médecines complémentaires par la population en Europe et en Amérique, l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) a lancé en 2002 une première stratégie mondiale pour encourager les pays à « *intégrer et institutionnaliser les médecines complémentaires dans leurs systèmes nationaux de santé afin de les rendre plus sûres, plus accessibles et plus viables*⁴ ».

Comme le propose l'OMS, notre souhait est d'intégrer la pratique du Taichi /Qigong dans le panier de services du système de santé québécois afin de compléter les traitements offerts par la médecine occidentale pour améliorer la santé et le bien-être des patients tout en réduisant les coûts explosifs des services publics de santé.

Selon une étude réalisée en novembre 2015 et publiée par le *Healthcare Financement Management*, l'intégration de la médecine complémentaire/alternative dans les hôpitaux permet aux patients de réduire leur consommation de médicaments et le nombre de jours d'hospitalisation et ainsi de couper de façon importante les coûts pour les systèmes de santé publics⁵.

Nous proposons d'intégrer le Taichi/Qigong dans notre système de santé québécois. Pour démontrer son efficacité et son intérêt pour le Québec, nous avons choisi, dans un premier temps, trois conditions : la santé mentale, la douleur chronique et la réduction des chutes des personnes âgées.

Ce choix est basé sur les besoins prioritaires pour la société québécoise actuelle parce que ces conditions touchent une partie importante de la population, parce qu'il y a un besoin urgent à combler compte tenu du vieillissement de la population et pour lesquelles les coûts de santé sont élevés.

1. **La santé mentale.** En 2007-2008, le coût **total des dépenses pour les services de santé mentale et d'abus de substance** au Canada totalisait **14,3 milliards de dollars**; 19,1% de cette somme était dépensée au Québec (soit environ 2,7 milliards de dollars)⁶.
2. **La douleur chronique.** On estime que les **dépenses associées** à la douleur chronique atteignaient presque **60 milliards de dollars** au Canada en 2011.⁷
3. **Les chutes chez les personnes âgées.** Les **coûts directs** en soins de santé liés aux chutes des aînés dépassaient les **2 milliards de dollars** en 2009 au Canada.⁸

⁴ <http://www.who.int/mediacentre/news/releases/release38/fr/>

⁵ The low risk, High return of integrative health services , Ruthann Russo, Ian Diener, Michael Sticher, Healthcare Finacial Management. A vérifier, 2014 Nov; 69 (11) :114-20

⁶ http://www.csbe.gouv.qc.ca/fileadmin/www/2012/SanteMentale/CSBE_EtatSituation_SanteMentale_2012.pdf

⁷ http://c.y.mcdn.com/sites/www.canadianpainsociety.ca/resource/resmgr/Docs/pain_fact_sheet_en.pdf

⁸ <http://accreditation.ca/sites/default/files/falls-joint-report-2014-fr.pdf>

Ces trois conditions sont en forte croissance et représentent des dépenses importantes pour le système de santé. De nombreuses études pertinentes démontrent les bienfaits qu'apporte le Taichi/Qigong aux personnes qui en sont affectées.

Nous souhaiterions que le Ministère de la Santé et des Services sociaux inclut dans son panier de services le Taichi/Qigong dans les soins offerts aux patients afin d'améliorer leur santé tout en diminuant les dépenses en forte croissance du système de santé publique.

6 - Mise en contexte

Le Taichi/Qigong est l'une des cinq branches de la Médecine traditionnelle chinoise (MTC). Il s'agit d'un enchaînement d'exercices permettant d'améliorer la flexibilité, la coordination, l'équilibre et la santé psychosomatique. Le Qigong, l'art de l'énergie vitale, peut se pratiquer sur place en position debout, couchée ou assise alors que le Taichi, est un Qigong dynamique, une méditation en mouvement, un ensemble de mouvements continus et lents avec déplacements. Ces deux disciplines ancestrales à visée thérapeutique sont pratiquées depuis des millénaires par les patients de la population en Chine et dans la grande majorité des pays d'Asie et recommandée par les médecins.

Ces exercices respiratoires ont été développés pour retrouver et préserver la santé ainsi que pour améliorer la qualité de vie des pratiquants. Le Taichi/Qigong s'intègre progressivement dans de nombreux hôpitaux, cliniques de santé et centres communautaires de plusieurs pays occidentaux qui en ont observé les bienfaits. Les mouvements de Taichi/Qigong peuvent être exécutés, par des personnes de tous les âges peu importe leur condition de santé. Ils ne nécessitent aucun matériel et peuvent être pratiqués dans tous les environnements.

7 – Le Taichi/Qigong est pratiqué et enseigné dans les hôpitaux et universités au Canada et à travers le monde

7.1 International

Voici quelques exemples de classes de Taichi/Qigong dans des établissements de santé dans le monde :

1. États-Unis

- **Massachusetts :**
 - The Osher Center for Integrative Medicine en collaboration avec la Harvard Medical School et le Brigham and Women's Hospital ont un programme de recherche sur le Taichi mené par l'assistant professeur en médecine le Dr Peter M. Wayne, directeur du Taichi and Mind-Body Research Program.
 - University of Massachusetts Memorial Hospital : offre des cours de Taichi via le Simonds Hurd Complementary Care Center et également avec le Integrative Medicine Oncology .
 - University of Massachusetts Medical School : a développé un programme de Taichi pour les patients atteints de maladies cardiaques et de la maladie du Parkinson.
- **Kansas :** Hôpital universitaire du Kansas est un pionnier dans l'intégration du Taichi/Qigong dans les systèmes de santé moderne. The Center for Hope and Healing offre des classes de Taichi pour les patients souffrant de maladies chroniques, maladie de Parkinson, sclérose en plaques, SLA et diabète.
- **Illinois :** University of Illinois : Department of Kinesiology and Community Health : offre des cours de Taichi/Qigong et a mis sur pied un important programme de recherche portant sur le Taichi/Qigong
- **Connecticut :** Hartford Hospital, Norwalk : a créé un département de médecine intégrée avec des programmes basés sur des techniques de relaxation dont le Taichi/Qigong.
- **North Carolina :** Duke Raleigh Hospital : le Wellness Center offre via The Arthritis Foundation's un programme de Taichi

2. Australie

Classes de Taichi au Concord Repatriation General Hospital in Sydney, pour les patients atteints de problèmes pulmonaires. Leur capacité pulmonaire s'est grandement améliorée.

3. France

L'Assemblée nationale française a adopté à l'unanimité le 24 novembre 2015 le projet de Loi sur la Modernisation du système de santé qui institue dans son article « 35bis A » une mesure dite « **Sport sur Ordonnance** ». Les médecins traitants pourront désormais prescrire des activités physiques adaptées aux patients atteints d'Affections de Longue Durée (ALD) et le **système de santé en remboursera les coûts**⁹. Plusieurs expérimentations ont déjà eu lieu avant cette adoption par l'Assemblée nationale, dont une à Strasbourg. Depuis novembre 2012, les patients de cette ville de l'est de la France peuvent se voir proposer trois types d'activités, dont le **Taichi/Qigong**¹⁰. Cette action est **totale prise en charge et le patient bénéficie gratuitement de l'activité sportive** et de l'accompagnement personnalisé. Cette gratuité permet de toucher des gens très éloignés de l'activité physique, des gens qui, s'il n'y avait pas eu de prescription, d'accompagnement personnalisé et de gratuité du dispositif, n'auraient jamais pu bénéficier d'une activité physique bonne pour la santé. **Ces personnes expriment aujourd'hui un mieux-être, une conscience positive de leur corps. Cette expérience montre que le sport sur ordonnance réduit la prescription médicamenteuse, et donc, à terme, la pression sur l'assurance maladie et les finances publiques.**

Le Taichi est aujourd'hui présent dans plusieurs hôpitaux :

- Hôpital Trousseau (Paris 12), Service Onco Hémato Pédiatrique.
- Institut Gustave Roussy (Villejuif 94), Service d'hématologie.
- Hôpital Saint-Louis (Paris 10), Services AJA et M3.
- Hôpital Foch, à Suresnes, près de Paris
Cours d'une heure de Taichi offerts aux malades atteints de cancer pour mieux vivre leur maladie et arriver dans de bonnes conditions physiques et mentales jusqu'à l'opération.

Dre Luce Condamine, médecin du sport, pédiatre, spécialisée en physiologie, mais aussi championne du monde de tai-chi-chuan, met son expérience du «geste juste» au service des patients. Elle intervient également au laboratoire de physiologie du sport de l'hôpital Tarnier, à Paris ainsi que dans les hôpitaux de Saint-Antoine et de Saint-Vincent-de-Paul, à Paris, où elle l'a utilisé en psychiatrie. **Xavier Jouven, cardiologue à l'hôpital Georges-Pompidou, ajoute que «le tai-chi peut être efficace dans certains cas d'insuffisance cardiaque »**¹¹.

La CAMI Sport et Cancer¹² est la première fédération qui développe et structure l'activité physique en cancérologie et en hématologie. Elle accompagne les personnes en traitement ou en rémission d'un cancer, dans des programmes d'activité physique et sportive dédiés, en ville ou à l'hôpital. Parmi les disciplines sportives utilisées, **le Taichi figure en bonne posture.**

⁹ <http://www.valerie-fourneyron.fr/actualites/communiquede-presse-les-deputes-disent-oui-au-sport-sur-ordonnance.html>

¹⁰ http://www.sportetcitoyennete.com/revues/juin2013/feltz_revue_sportetcitoyennete_juin2013.pdf

¹¹ http://www.lexpress.fr/informations/dr-luce-et-miss-tai-chi_681191.html

¹² <http://www.sportetcancer.com/>

4. Asie :

Le Taichi/Qigong est pratiqué régulièrement en Asie dans les parcs publics, les écoles d'arts martiaux, les centres communautaires et les hôpitaux. Il est fréquemment recommandé par les médecins pour améliorer la santé des patients. Nous avons simplifié cette étude aux pays similaires au nôtre pour faire une bonne étude comparative à notre système de santé. Il est évident de reconnaître que le Taichi/Qigong est intégré dans les établissements de santé depuis longtemps dans plusieurs pays d'Asie, tels que la Chine, le Japon, la Corée, etc.

7.2 – Canada et Québec

1. L'Hôpital Mont Sinaï de Toronto offre à ses patients souffrant de douleurs chroniques et de fibromyalgie des classes de Taichi médical depuis 2011.

2. Hôpital Général juif de Montréal

- Projet de recherche clinique avec l'équipe de M. Claude Kamga (CESKamga), le Dr Karl Looper et le Dr Soham Rej de l'HGJ sur les effets du Taichi/Qigong auprès des patients anxieux et dépressifs. Étude clinique randomisée des effets du Taichi/Qigong pour les aidants naturels des patients âgés souffrant de démence au CLSC Benny Farm. Des classes de Taichi sont aussi offertes pour réduire le temps d'hospitalisation en psychiatrie.
- Le service d'oncologie de l'HGJ offre des classes de Taichi/Qigong aux patients atteints de cancer.
- Classes de Taichi/Qigong au Centre Peter Brojde de l'HGJ pour les patients atteints du cancer du poumon.

3. Le Taichi : outil pour la prévention des chutes, Direction de la santé publique

La direction de la santé publique de Montréal offre aux personnes de plus de 50 ans de participer à des cours offerts par le Programme Intégré d'Équilibre Dynamique (PIED) qui intègre des mouvements de Taichi pour prévenir les chutes.¹³

4. UQAM et Institut universitaire de gériatrie de Montréal

Une étude réalisée par l'Université du Québec à Montréal (Département de kinanthropologie et le Groupe de Recherche en Activité Physique Adaptée) et l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal a démontré que la pratique du Taichi avait des effets bénéfiques sur la composition corporelle et les capacités fonctionnelles des femmes post-ménopausées.¹⁴

¹³ http://hscm.ca/fileadmin/contenu/pdf/Documentsinstitutionnels/intercom/Intercom_134_octobre_2008.pdf.pdf

¹⁴ <http://docplayer.fr/7741224-Universite-du-quebec-a-montreal.html>

5. Université de Sherbrooke

« Les chercheurs ont observé que la pratique du Taichi est une alternative efficace aux exercices d'équilibre classiques utilisés en physiothérapie afin de réduire le risque de chute chez les personnes âgées. »¹⁵

6. Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke, Jewish Rehabilitation Hospital et le Centre de santé et de services sociaux Champlain-Charles-LeMoine,

« Près de 1000 patients de ces hôpitaux ayant vécu un ACV ont participé à une étude à propos du Taichi enseigné par télé-réhabilitation et visites à domicile. Le Taichi s'est avéré être efficace afin d'améliorer leur équilibre. »¹⁶

8 - Présentation des recherches scientifiques sur trois conditions de santé

8.1 Santé mentale

Les coûts associés à la santé mentale sont élevés pour notre système de santé. **En 2007-2008, le coût total des dépenses pour les services de santé mentale et d'abus de substance au Canada totalise 14,3 milliards de dollars; 19,1% de ces sommes sont dépensées au Québec (ce qui équivaut à 2,7 milliards de dollars)**¹⁷

Les nombreuses enquêtes épidémiologiques réalisées au Québec comme à l'étranger notent une croissance de la prévalence des maladies mentales. Malgré une légère amélioration au cours des dernières années, le taux de suicide au Québec est parmi les plus élevés en Amérique du Nord et on estime **qu'un Canadien sur trois souffrira au cours de sa vie d'un problème d'anxiété ou de dépression**. En plus des souffrances personnelles qu'elles causent, les maladies mentales représentent un poids économique important pour la société. **Ces coûts équivaldraient selon l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), à 3% ou 4% du produit national brut (PNB) des pays occidentaux.**

La consommation de médicaments psychotropes est en constante augmentation ici comme ailleurs et représente une dépense importante pour le système de santé. Les dépenses globales pharmaceutiques pour le traitement des problèmes de santé mentale étaient évaluées, pour l'année 2007-2008, au Canada, à **2,8 milliards de dollars, sur un budget global alloué à la santé mentale estimé à 14,3 milliards**¹⁴ (Jacobs et autres, 2010). Ces médicaments entraînent souvent des effets secondaires indésirables pour les patients.

Le Rapport sur l'État de la situation sur la santé mentale au Québec et réponse du système de santé et de services sociaux publié par le Commissaire à la Santé et au Bien-être du Québec, en 2012, notait que « le fardeau social et économique élevé qui est associé aux troubles mentaux indique que la réponse actuelle du système aux troubles mentaux n'est pas optimale, ce que confirment diverses études spécifiques sur l'inadéquation des services (Fleury, Latimer et Vallée, 2010a; MSSS, 2005a; VGQ, 2003). Il en résulte la nécessité de porter un regard critique sur la performance des soins et services destinés aux personnes aux prises avec des troubles mentaux. Il est permis de penser qu'une amélioration substantielle de l'organisation et de la qualité des services de santé mentale

¹⁵ <http://parallelephysio.ca/recherche/geriatrie/le-tai-chi-comme-adjuvant-a-la-physiotherapie>

¹⁶ <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24479760>

¹⁷ http://www.csbe.gouv.qc.ca/fileadmin/www/2012/SanteMentale/CSBE_EtatSituation_SanteMentale_2012.pdf

permettrait une bonification d'ensemble de l'efficience du système de santé et de services sociaux au Québec ». ¹⁴

Plusieurs études démontrent les effets bénéfiques du Taichi sur la réduction de l'anxiété et la stabilisation de l'humeur. **La respiration lente et profonde associée aux mouvements du Taichi entraîne une réduction des hormones de stress et réduit l'anxiété.**¹⁸

Une étude publiée en 2014 dans le BMC Complementary and Alternative Medicine auprès de patients atteints de schizophrénie, révèle que la pratique du Taichi atténue la détérioration de la coordination motrice et améliore la performance et l'autonomie dans les activités de la vie quotidienne (AVQ)¹⁹

Une méta-analyse de plus de 40 études réalisées sur les effets de la pratique du Taichi publiée par BMC Complementary and Alternative Medicine²⁰ démontre que le Taichi est associé à une réduction du stress, de l'anxiété et des symptômes de dépression ainsi qu'à une amélioration de l'humeur et de l'estime de soi.

8.2 Prévention des chutes des personnes âgées

Les coûts directs en soins de santé liés aux chutes des aînés dépassaient les **2 milliards de dollars en 2009 au Canada.** (Smartrisk, 2009)²¹. En 2031, on estime que ces coûts atteindront les **4,4 milliards de dollars à cause du vieillissement de la population** (Scott et al., 2011)¹⁸.

Les chutes sont la principale cause de blessures chez les aînés au Canada, représentant plus de 85% des hospitalisations liées à une blessure.¹⁸ Le séjour d'hospitalisation suite à une chute est en moyenne neuf jours de plus que pour les aînés hospitalisés pour d'autres motifs de santé, ce qui entraîne des coûts très importants pour le système de santé.

Le Registre national des incidents et accidents du Ministère de la Santé et des Services sociaux rapportait dans son rapport semestriel du 1^{er} avril au 30 septembre 2013²², l'incidence de 76 367 chutes dans les établissements de santé au Québec et 60 de ces chutes ont entraîné un décès immédiat. Ces statistiques ne tiennent pas compte des décès qui surviennent au cours des semaines qui suivent une chute et qui sont dus à diverses complications survenues après l'incident.

L'Institut de santé publique du Québec reconnaissait en 2014 que les chutes des personnes âgées représentent un problème de santé publique majeur qui entraînent des conséquences sociales et économiques importantes pour la société.

L'Institut affirmait que la pratique d'exercices permettait aux aînés de réduire de 13% le nombre de chutes **et ceux qui pratiquaient régulièrement le Taichi voyaient leur taux de chute diminuer de 24%.**²³

¹⁸ Harvard Medical School Guide to Taichi, Peter M. Wayne & Mark L. Fuerst, Shambhala Publications, 2013

¹⁹ <http://bmccomplementalmed.biomedcentral.com/articles/10.1186/1472-6882-14-364>

²⁰ <http://bmccomplementalmed.biomedcentral.com/articles/10.1186/1472-6882-10-23>

²¹ <http://accreditation.ca/sites/default/files/falls-joint-report-2014-fr.pdf>

²² <http://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2014/14-735-02W.pdf>

²³ https://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/1242_PrevChutesPersAgeesRecommandations.pdf

Récemment, aux États-Unis, le rapport du « US Surgeon General »²⁴ recommandait, pour contrer les dépenses exponentielles causées par les complications dues aux chutes, **le Taichi comme un excellent exercice pour les personnes âgées** pour:

- améliorer l'équilibre
- réduire le nombre de chutes
- réduire la peur de tomber
- augmenter la densité osseuse chez les femmes post-ménopausées.
- réduire les coûts associés aux fractures de la hanche

Parmi ces études :

- Les chercheurs du Emory University, aux États-Unis, observaient en 2014 une réduction de 46% des chutes après que des patients âgés aient suivi un programme d'entraînement de Taichi²⁵.
- Une étude économique réalisée à l'Université de York, en Angleterre, conclut que les bénéfices économiques dépassent amplement les coûts d'implantation d'un programme de Taichi pour les personnes âgées.²⁶
- Des chercheurs de la clinique Mayo, aux États-Unis, ont observé une amélioration de la flexibilité, de l'équilibre, de l'agilité, de la masse osseuse et de la masse musculaire chez les aînés qui pratiquaient le Taichi²⁷
- Enfin, une méta-analyse, publiée en 2015 dans Archives of Gerontology and Geriatrics sur la pratique du Taichi par les aînés affirme que cette discipline améliore l'équilibre et la flexibilité ce qui permet de réduire le nombre de chutes.²⁸

²⁴ Harvard Medical School Guide to Taichi, Peter M. Wayne & Mark L. Fuerst, Shambhala Publications, 2013

²⁵ https://www.emory.edu/EMORY_REPORT/erarchive/2004/March/march%2015/3_15_04wolf.html

²⁶ <http://www.crd.york.ac.uk/CRDWeb/ShowRecord.asp?AccessionNumber=22001007675>

²⁷ <http://www.smh.com.au/lifestyle/diet-and-fitness/tai-chi-the-power-of-the-slow-20121029-28f7b.html#ixzz3vplHHSaB>

²⁸ <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25497683>

8.3 Douleur chronique

La douleur est la raison la plus fréquente pour les Canadiens de consulter un médecin. D'après Statistiques Canada, **un Canadien sur cinq souffre de douleur chronique**. Et la Société canadienne de la douleur associe la douleur chronique à la pire qualité de vie si on la compare à d'autres maladies chroniques.

Bien que la technologie s'améliore, un pourcentage important de Canadiens souffre de douleurs chroniques après une chirurgie, et ce même s'ils sont soignés dans les meilleurs hôpitaux. Les médicaments contre la douleur sont les deuxièmes les plus consommés après ceux prescrits pour les problèmes cardiaques et rénaux.²⁹ **On estime que les dépenses associées à la douleur chronique atteignent presque 60 milliards de dollars par année au Canada.**³⁰

De nombreuses études soulignent que la douleur est la raison principale pour laquelle les patients se tournent vers les médecines complémentaires lorsque la médecine conventionnelle et la médication ne les soulagent pas. **Près d'un adulte américain sur cinq souffrant de douleurs a recours à différentes thérapies alternatives, dont le Taichi.**²⁶ :

- En 2009, une première étude clinique réalisée en Australie sur le Taichi et les maux de dos a démontré que le Taichi diminuait de façon significative l'intensité des douleurs au dos des participants et améliorerait considérablement leur qualité de vie.³¹
- Une autre étude, publiée en 2010 dans le prestigieux *New England Journal of Medicine*, a observé que la pratique du Taichi était efficace pour diminuer les symptômes suivants chez les patients souffrant de fibromyalgie : l'intensité de la douleur, la fatigue générale et la fatigue matinale, les raideurs, l'anxiété et la dépression et améliore la mobilité.³²
- Une méta-analyse publiée en 2015 dans le *British Journal of Sports Medicine* a conclu que le Taichi améliore la performance physique et réduit la douleur et la raideur des patients qui souffrent d'ostéoarthrite.³³

²⁹ Harvard Medical School Guide to Taichi, Peter M. Wayne & Mark L. Fuerst, Shambhala Publications, 2013

³⁰ http://c.ymcdn.com/sites/www.canadianpainsociety.ca/resource/resmgr/Docs/pain_fact_sheet_en.pdf

³¹ <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2702312/>

³² <http://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMoa0912611#t=articleResults>

³³ <http://bjsm.bmj.com/content/early/2015/09/04/bjsports-2014-094388.abstract>

9 - Bénéfices pour l'État

Le Taichi/Qigong, une thérapie complémentaire

Selon l'étude intitulée « *The Low Risk, High Return of Integrative Health Services* », publiée en novembre 2015 dans le *Healthcare Financing Management*, les thérapies complémentaires offertes dans les hôpitaux peuvent améliorer non seulement la réhabilitation/récupération des patients, mais permettent aussi de réduire les dépenses des hôpitaux pour les soins de santé prodigués.³⁴ L'implantation de ces thérapies dans de nombreux hôpitaux américains a permis **d'économiser des millions de dollars tout en améliorant le traitement et le rétablissement des patients.**³¹

Plusieurs institutions de santé aux États-Unis ont observé les bénéfices apportés par l'intégration des médecines complémentaires à leurs services. Elles ont relevé les avantages suivants : une diminution des coûts directs associés à une réduction de la consommation des médicaments, des séjours plus courts d'hospitalisation et une plus grande autonomie des patients.³¹

Le Cahier Affaires de La Presse du 10 décembre 2013 révèle que « *dans moins de 20 ans, les coûts du système de santé vont doubler, selon une étude du CIRANO³⁵... La santé, qui représente déjà 43% des dépenses totales du gouvernement du Québec, accaparera alors 70% du budget de la province. Mais si on ne fait rien, le poids des soins de santé deviendra intolérable. Si rien ne change, il faudra augmenter tous les impôts et toutes les taxes du Québec de 60% pour payer la facture.* »³⁶

C'est dans l'optique de maîtriser, voire réduire les coûts de santé, que nous souhaitons que le Taichi/Qigong soit intégré dans le panier de services du système de santé québécois.

L'intégration de la pratique du Taichi/Qigong dans les hôpitaux, centres communautaires et CLSC nécessiterait peu d'investissements puisqu'il serait possible d'utiliser les locaux déjà en place.

Les coûts de l'intégration au système de santé se limiteraient aux frais de cours des participants. Si on compare une session de physiothérapie ou de psychothérapie (un patient à la fois) à une session de Taichi/Qigong (plus de 10 patients à la fois), force est de constater que les coûts-bénéfices seraient plus avantageux avec le Taichi/Qigong.

La pratique du Taichi/Qigong ne requiert aucun matériel, seulement un espace pour recevoir un groupe. Les exercices sont accessibles aux gens de tous les âges, quelle que soit leur condition physique. Les mouvements peuvent être pratiqués en position assise, debout ou couchée. Les bienfaits sont aussi notables, peu importe la position du pratiquant. En plus de tous ses avantages, le Taichi/Qigong est très sécuritaire. Le risque de blessure est pratiquement inexistant.

³⁴ <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26685445>

³⁵ Les dépenses en santé du gouvernement du Québec, 2013-2030: projections et déterminants, Nicholas-James Clavet, Jean-Yves Duclos, Bernard Fortin, Steeve Marchand, Pierre-Carl Michaud.

³⁶ <http://affaires.lapresse.ca/opinions/chroniques/stephanie-grammond/201312/10/01-4719384-le-mur-des-depenses-en-sante.php>

10 – Proposition au gouvernement

Nous proposons d'intégrer le Taichi/Qigong dans les établissements de santé au Québec pour les patients qui souffrent de problèmes de santé mentale, de douleurs chroniques et pour les patients âgés à risque de chute puisque les résultats de recherche démontrent des bienfaits réels pour alléger les symptômes reliés à ces maladies. Nous jugeons que le besoin est pressant pour ces trois clientèles, car les coûts des traitements sont très élevés, les soins se révèlent parfois peu efficaces et la qualité de vie de ces patients décline lorsque leur condition devient chronique ce qui entraîne parfois de nouveaux problèmes de santé. Selon le Dr Soham Rej, chercheur en psychiatrie gériatrique et qui travaille en étroite collaboration avec le département de psychiatrie de l'HGJ dans l'implantation de médecines complémentaires, « *il est évident que les traitements conventionnels actuels offerts par notre système de santé sont incomplets et sont trop coûteux pour satisfaire les besoins en santé de la population.* »

10.1 – Constat de la situation

Étant donné que les prévisions économiques faites par l'étude de CIRANO estiment que les coûts reliés à la santé doubleront d'ici 2030 à cause, du vieillissement et croissance naturelle de la population, l'immigration et l'augmentation des coûts structurels des soins de santé.
Étant donné la gravité et la prévalence des trois problèmes de santé présentés dans ce mémoire et de leurs coûts onéreux.
Étant donné que le Taichi/Qigong permet de réduire les dépenses en santé en diminuant le nombre de jours d'hospitalisation et la consommation de médicaments.
Étant donné que les preuves scientifiques obtenues par de nombreuses études confirment les bienfaits sur la santé apportés par le Taichi/Qigong.
Étant donné les frais minimes pour l'État qu'exige l'implantation du Taichi/Qigong partout dans la province par rapport aux nombreux bénéfices qu'il apporte aux patients.
Étant donné l'aspect préventif et sécuritaire de la pratique du Taichi/Qigong qui réduit les risques de rechute et la chronicité des maladies.
Étant donné que les besoins en santé de la population ne sont pas tous comblés par les traitements conventionnels actuels et que plusieurs patients cherchent à compléter les traitements offerts par des médecines complémentaires.

10.2 – Recommandations

À la lumière du constat de la situation actuelle, le CESKamga et le Département de psychiatrie de l'HGJ recommandent les solutions suivantes :

- | |
|--|
| 1. Que le Ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS) permette l'intégration du Taichi/Qigong dans les établissements de santé à travers le Québec pour réduire les dépenses, pour améliorer les bénéfices pour les patients et l'État et pour que tous les patients y aient accès. |
| 2. Que le MSSS permette aux instructeurs certifiés de Taichi/Qigong d'offrir des cours dans les centres communautaires, les CLSC et les hôpitaux pour le soulagement de la douleur, des problèmes de santé physique et mentale des patients et l'amélioration de leur qualité de vie. |
| 3. Que le MSSS permette aux instructeurs certifiés d'offrir une formation de Taichi/Qigong au personnel soignant sous forme de formation continue, particulièrement en région pour qu'ils puissent par la suite l'enseigner aux patients. |
| 4. Que les cours de Taichi/Qigong fassent partie du panier de service du MSSS afin qu'ils soient recommandés par les médecins. |

11 – Signature de l'auteur



Ce mémoire est présenté par :

Claude Kamga Defo, Ac.
Président du Centre Énergie Santé Kamga (CESKamga)

Centre Énergie Santé Kamga (CESKamga)
2078, avenue Hampton
Montréal, Québec, H4A 2K3
Tél : 514-632-6275
Courriel : centreenergiesantekamga@gmail.com
Site web : www.ceskamga.com

Références

Résumé

<http://www.cirano.qc.ca/pdf/publication/2013s-45.pdf>
<http://www.readperiodicals.com/201511/3874864861.html>
<http://www.who.int/mediacentre/news/releases/release38/fr/>

Intégration du Taichi/Qigong dans notre système de santé

<http://www.who.int/mediacentre/news/releases/release38/fr/>
The low risk, High return of intégrative health services , Ruthann Russo, Ian Diener, Michael Stitche, Healthcare Financial Management. A vérifier, 2014 Nov; 69 (11) :114-20
http://www.csbe.gouv.qc.ca/fileadmin/www/2012/SanteMentale/CSBE_EtatSituation_SanteMentale_2012.pdf
http://c.y.mcdn.com/sites/www.canadianpainsociety.ca/resource/resmgr/Docs/pain_fact_sheet_en.pdf
<http://accreditation.ca/sites/default/files/falls-joint-report-2014-fr.pdf>

Le Taichi/Qigong est pratiqué et enseigné dans les hôpitaux et universités au Canada et à travers le monde

International

<http://www.valerie-fourneyron.fr/actualites/communiquede-presse-les-deputes-disent-oui-au-sport-sur-ordonnance.html>
http://www.sportetcitoyennete.com/revues/juin2013/feltz_revue_sportetcitoyennete_juin2013.pdf
http://www.lexpress.fr/informations/dr-luce-et-miss-tai-chi_681191.html
<http://www.sportetcancer.com/>

Canada et Québec

http://hscm.ca/fileadmin/contenu/pdf/Documentsinstitutionnels/intercom/Intercom_134_octobre_2008.pdf
<http://docplayer.fr/7741224-Universite-du-quebec-a-montreal.html>
<http://parallelephysio.ca/recherche/geriatrie/le-tai-chi-comme-adjutant-a-la-physiotherapie>
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24479760>

Références (suite)

Présentation des recherches scientifiques sur trois conditions de santé

Santé mentale

http://www.csbe.gouv.qc.ca/fileadmin/www/2012/SanteMentale/CSBE_EtatSituation_SanteMentale_2012.pdf

Harvard Medical School Guide to Taichi, Peter M. Wayne & Mark L. Fuerst, Shambhala Publications, 2013

<http://bmccomplementalmed.biomedcentral.com/articles/10.1186/1472-6882-14-364>

Prévention des chutes des personnes âgées

<http://bmccomplementalmed.biomedcentral.com/articles/10.1186/1472-6882-10-23>

<http://accreditation.ca/sites/default/files/falls-joint-report-2014-fr.pdf>

<http://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2014/14-735-02W.pdf>

https://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/1242_PrevChutesPersAgeesRecommandations.pdf

Harvard Medical School Guide to Taichi, Peter M. Wayne & Mark L. Fuerst, Shambhala Publications, 2013

https://www.emory.edu/EMORY_REPORT/erarchive/2004/March/march%2015/3_15_04wolf.html

<http://www.crd.york.ac.uk/CRDWeb/ShowRecord.asp?AccessionNumber=22001007675>

<http://www.smh.com.au/lifestyle/diet-and-fitness/tai-chi-the-power-of-the-slow-20121029-28f7b.html#ixzz3vplHHSaB><http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25497683>

Douleur chronique

Harvard Medical School Guide to Taichi, Peter M. Wayne & Mark L. Fuerst, Shambhala Publications, 2013

http://c.ycdn.com/sites/www.canadianpainsociety.ca/resource/resmgr/Docs/pain_fact_sheet_en.pdf

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2702312/>

<http://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMoa0912611#t=articleResults>

<http://bjism.bmj.com/content/early/2015/09/04/bjsports-2014-094388.abstract>

Bénéfices pour l'État

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26685445>

Les dépenses en santé du gouvernement du Québec, 2013-2030: projections et déterminants, Nicholas-James Clavet, Jean-Yves Duclos, Bernard Fortin, Steeve Marchand, Pierre-Carl Michaud.

<http://affaires.lapresse.ca/opinions/chroniques/stephanie-grammond/201312/10/01-4719384-le-mur-des-depenses-en-sante.php>